

INCORPORACIONES:

Mayo 2016

**Policlínico Bancario:**

Hepatología: Beatriz Ameigeiras

Clínica medica: Frisoli, Norma

Neumonología: Lucrecia Loprete

Psicología : Gabriela Gilda Gaudio

**Zona Sur:**

Instituto Dominico. General Pico 213 – Villa Dominico

**Zona Oeste:**

Kinesiología Lic. Martiniano Ezcurra,

Paunero 1646 4º P. San Miguel – Pcia de Buenos Aires

**Fe de erratas (C.A.B.A.):**

Teléfono de contacto de IAMA: 4962-0990

El telefono del Kinesiólogo Lic. Marrucchi, Adrián es 4613-8556



**InfOSSSBancarios**

**InfOSSSBancarios**

**InfOSSSBancarios**

**InfOSSSBancarios**

**InfOSSSBancarios**

<b>URGENCIAS, EMERGENCIAS Y VISITA DOMICILIARIA 0.800.555.6722</b>	<b>MESA OPERATIVA 0.810.444.6777</b>	<b>PAGINA WEB <a href="http://www.ossb.com.ar">http://www.ossb.com.ar</a></b>
<b>EMERGENCIAS PSIQUIATRICAS</b>	<b>C.A.B.A. 15 57994838 De 9 a 21 hs. 4225-7711 De 21 a 9 hs.</b>	<b>GRAN BUENOS AIRES 4827-3550 0800-666-8482</b>

Su obra social le informa:

## **HIPERTENSION ARTERIAL**

### **¿Qué es la hipertensión arterial?**

La hipertensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos (arterias) como resultado de la función de “bombeo” que tiene el corazón, el volumen sanguíneo, la resistencia de las arterias al flujo y el diámetro de la luz arterial.

Se mide con un equipo que se denomina tensiómetro, a partir del cual se obtienen dos cifras. La cifra mayor corresponde a la presión sistólica, que se produce cuando el corazón se contrae y la sangre ejerce mayor presión sobre las paredes de las arterias. La cifra menor representa la presión diastólica que se produce cuando el corazón se relaja después de cada contracción, por lo que la presión que ejerce el flujo de sangre sobre las paredes de las arterias es menor.

### **Valores**

Normal 120-129/80-84 mmHg

PA limítrofe 130-139/85-89 mmHg

Hipertensión mayor o igual a 140/90 mmHg

### **¿Qué la ocasiona?**

Algunas condiciones propias de cada persona pueden favorecer el desarrollo de hipertensión arterial. A estas condiciones se las conoce como factores de riesgo.

Los factores de riesgo para desarrollar hipertensión arterial son:

Exceso de peso

Falta de actividad física

Consumo excesivo de sal y alcohol

Tabaquismo

Estrés

Antecedentes familiares de hipertensión

Tener más de 60 años de edad

### **Diagnóstico**

La única manera de detectar la hipertensión en sus inicios es con la consulta periódica al médico. Mucha gente tiene la tensión arterial elevada durante años sin saberlo. El diagnóstico se puede realizar a través de los antecedentes familiares y personales, examen físico en el consultorio y estudios complementarios correspondientes solicitados por su médico de cabecera.

La hipertensión no puede curarse en la mayoría de los casos, pero puede controlarse.

### **¿Qué podemos hacer para disminuir la tensión arterial?**

Existen algunas medidas que contribuyen a nuestro bienestar general y al control de la tensión arterial:

**Dejar de fumar.**

**Controle su peso.** El sobrepeso le añade una carga extra a su corazón.

**Reduzca el consumo de sal** y coma alimentos saludables, que no incidan negativamente sobre su nivel de colesterol.

**Evite el consumo excesivo de alcohol.** El alcohol aumenta la tensión en sus arterias.

**Haga ejercicio físico regular.** Elija un programa sencillo, que pueda mantener, y hágalo regularmente, aunque sólo sea caminar 30 minutos al día ó una hora durante al menos 3 días a la semana.

**Reduzca su estrés.** Si se relaja, mejorará su tensión arterial.

**Respete el tratamiento médico.** Exactamente como su médico le indicó. No deje de tomar su medicación, aún cuando se sienta bien. Si tiene alguna duda o problema consulte con su médico.

### **¿Qué consecuencias tiene la hipertensión si no se controla?**

La hipertensión arterial daña el sistema vascular, por lo que cualquier órgano puede resultar afectado debido principalmente al desarrollo de arteriosclerosis.

En el hipertenso, el corazón debe realizar un mayor trabajo, generando que las paredes del mismo aumenten de tamaño y se pongan más rígidas por lo que necesitan mayor irrigación.

El riñón puede lesionarse y desarrollar insuficiencia renal.

La afectación de las arterias del cerebro produce infartos cerebrales o hemorragias.

La vista resulta dañada porque se afectan los pequeños vasos de la retina.

Por el mismo motivo, la alteración de la circulación arterial a nivel de los miembros inferiores puede producir claudicación.